

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI  
KELAS 8 DI SMPN 1 ARJAWINANGUN**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**YUNI ANNASYA AMALI**

**200711108**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
CIREBON  
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STNRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
SISWI KELAS 8 SMPN 1 ARJAWINANGUN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Cirebon



**Oleh:**

**YUNI ANNASYA AMALI**

**200711108**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**CIREBON**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI**  
**SISWI KELAS 8 DI SMPN 1 ARJAWINANGUN**

Oleh :

**YUNI ANNASYA AMALI**

**200711108**

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Imu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Cirebon

Pada tanggal September 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si**

**Lilie Pratiwi., S. Kep., M.KM**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

**Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.S**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi  
Siswi Kelas 8 Di SMPN 1 Arjawinangun

Nama Mahasiswa : YUNI ANNASYA AMALI

NIM : 200711108

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si**

**Lilieki Pratiwi., S. Kep., M.KM**

## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi  
Kelas 8 Di SMPN 1 Arjawinangun

Nama Mahasiswa : YUNI ANNASYA AMALI

NIM : 2007111108

Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Ito Wardin, S.Kep., M.Kep** ( )

Penguji 2 : **Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si** ( )

Penguji 3 : **Lielik Pratiwi, S. Kep., M.KM** ( )

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : YUNI ANNASYA AMALI

NIM : 200711108

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 Di SMPN 1 Arjawinangun

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Cirebon, September 2024

YUNI ANNASYA AMALI

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah AWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun ”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan Alhamdulillah beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepala sekolah SMPN 1 Arjawinangun yang telah memberikan kesempatan peneliti melakukan penelitian.
2. Seluruh guru-guru dan staf di sekolah SMPN 1 Arjawinangun yang telah memberikan kesempatan serta mendampingi peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon  
Bapak Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si
4. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Bapak Asep Novi Taufik Firdaus, M,Kep, Ners.

5. Bapak Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
6. Ibu Liliek Pratiwi., S. Kep., M.KM selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu memberi saran dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon yang telah mendidik dan memfasilitasi pembelajaran di Kampus FIKES UMC.
8. Ketiga orang tua saya (Mamah susi, Ibu Nani, dan alm.Papah Zaenal) orang hebat yang selalu menjadi garda terdepan untuk anak nya termasuk anak bungsu ini, walaupun papah tidak bisa melihat saya menggunakan toga tetapi papah harus bangga karena anak bungsunya sudah sarjana, terimakasih sudah mau berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih atas doa dan dukungan sehingga saya ada di titik ini. Untuk mamah dan ibu saya hiduplah lebih lama lagi, agar terus ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.
9. Keempat kaka saya (Mas Neji, Mas Iqbal, Mas Dias, dan Teteh Astri) yang selalu menuruti keinginan adiknya, selalu menyemangati saya dan selalu bertanya kapan saya lulus.
10. Kepada kedua teman sekaligus sahabat saya (Khoerunnisa dan Alisa Kamila) trimakasih selalu menemani saya disaat apapun kondisi saya, semoga kita tumbuh sama-sama sesuai dengan keinginan masing-masing.



11. Kepada rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Ilmu Kesehatan atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
12. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Yuni Annasya Amali terimakasih sudah bertahan sejauh ini terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau seringkali merasa sangat lelah atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Nasya. Rayakan selalu kehadiranmu didunia semua hal yang membuatmu hidup. Pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal baik di alam semesta.

Terimakasih penulis juga ucapkan untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik.

Cirebon,..... 2024

(YUNI ANNASYA AMALI )

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS 8 DI SMPN 1 ARJAWINANGUN

Yuni Annasya Amali<sup>1</sup>, Uus Husni Mahmud<sup>2</sup>, Liliek Pratiwi<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Cirebon  
Email: [ynasya33@gmail.com](mailto:ynasya33@gmail.com)

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang.** Menstruasi atau haid adalah pendarahan secara periodik dan siklik, disertai pelepasan endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Siklus menstruasi pada wanita berkisar antara 21-35 hari. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi terganggu ialah tingkat stres.

**Tujuan.** Untuk mengetahui Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun..

**Metode.** Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 77 responden, yang diambil menggunakan teknik sampel *stratified sample* metode rumus analitik korelatif ordinal-ordinal. Teknik analisa data menggunakan uji *Spearman*.

**Hasil.** Pada tingkat stres mayoritas responden mengalami stres sedang. Pada siklus menstruasi sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi di SMPN 1 Arjawinangun ( $p$  value  $>0,258$  ( $\alpha <0,05$ )).

**Kesimpulan.** Tingkat stres yang sedang tidak ada hubungannya dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun.

**Saran.** Diharapkan bagi siswi agar tetap memahami cara manajemen stres maupun kesehatan reproduksi serta dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang diharapkan dapat memengaruhi tingkat stres dan mencari informasi terkait manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja

# THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE OF 8TH GRADE FEMALE STUDENTS AT SMPN 1 ARJAWINANGUN

Yuni Annasya Amali<sup>1</sup>, Uus Husni Mahmud<sup>2</sup>, Liliek Pratiwi<sup>3</sup>

Faculty of Health  
Nursing Science Study Program  
University of Muhammadiyah Cirebon  
Email: [ynasya33@gmail.com](mailto:ynasya33@gmail.com)

---

## ABSTRACT

**Background:** Menstruation or menstruation is periodic and cyclic bleeding, accompanied by endometrial release that occurs every month regularly in adult and healthy women. The menstrual cycle in women ranges from 21-35 days. One of the factors that can cause the menstrual cycle to be disrupted is the level of stress.

**Objective:** To determine the relationship between stress level and menstrual cycle in 8th grade students at SMPN 1 Arjawinangun.

**Methods:** The research design used correlational analytics with a cross-sectional approach. The number of samples was 77 respondents, which were taken using the stratified sample technique using the ordinal-ordinal correlative analytic formula method. Data analysis techniques using the Spearman test.

**Results:** At the stress level the majority of respondents experienced moderate stress. In the menstrual cycle most respondents have irregular menstrual cycles. There was no significant relationship between stress level and menstrual cycle at SMPN 1 Arjawinangun (p value >0.258 (a <0.05).

**Conclusion:** Moderate stress levels have nothing to do with the menstrual cycle in 8th grade female students at SMPN 1 Arjawinangun.

**Suggestion:** It is expected for female students to continue to understand how to manage stress and reproductive health and can carry out activities that are expected to affect stress levels and seek information related to stress management and reproductive health.

**Keywords:** Stress Level, Menstrual Cycle, Adolescent

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6

<b>BAB II TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1. Konsep Remaja.....	8
2.1.1 Definisi remaja .....	8
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	10
2.1.3 Ciri-ciri Remaja .....	11
2.1.4 Perkembangan Psikis Remaja .....	13
2.2. Siklus Menstruasi .....	15
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	15
2.2.2 Siklus Menstruasi .....	17
2.2.3 Menghitung Siklus Menstruasi.....	19
2.2.4 Faktor-Faktor Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	20
2.3. Tingkat Stres.....	23
2.3.1 Definisi Tingkat stres.....	23
2.3.2 Jenis Stres.....	25
2.3.3 Sumber-sumber Stres.....	26
2.3.4 Cara Mengukur Stres .....	27
2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres .....	29
2.3.6 Tinjauan Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi	
	31
2.4. Kerangka Teori.....	32
2.5. Kerangka Konsep .....	33

2.6.	Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>35</b>
3.1	Desain Penelitian .....	35
3.2	Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1.	Populasi.....	35
3.2.2.	Sampel.....	36
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.3.1	Lokasi Penelitian .....	39
3.3.2	Waktu Penelitian .....	39
3.4	Variabel Penelitian.....	40
3.5	Definisi Operasional .....	40
3.6	Instrumen Penelitian .....	41
3.7	Uji Validitas dan Reabilitas.....	42
3.7.1	Uji Validitas .....	42
3.7.2	Uji Reabilitas .....	43
3.8	Prosedur Pengumpulan Data .....	44
3.5.1	Pengolahan Data.....	45
3.5.2	Analisis Data .....	47
3.9	Etika Penelitian.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>50</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	50

4.1.1 Analisis Univariat.....	51
4.1.2 Analisis Bivariat.....	54
4.2 Pembahasan.....	56
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	61
<b>BAB VKESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>62</b>
<b>5.2 Saran.....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 3. 2 Coding .....	46
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun (N=74) .....	52
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun (N=74) .....	53
Tabel 4. 3 Hasil Katagori Siklus Menstruasi.....	54
Tabel 4. 4 Nilai Mean, Median, Min, Max .....	54
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data kolmogorov smirnov .....	55
Tabel 4. 6 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun .....	55



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I. Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran II. Lembar Surat Ijin Penelitian

Lampiran III. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran IV. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran V. Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran VI. Lembar Penilaian Hasil Tingkat Sress

Lampiran VII. Lembar Penilaian Siklus Menstruasi

Lampiran VIII. Hasil Uji Normalitas, Distribusi Frekuensi dan Uji Spearman Rank

Lampiran IX. Lembar Kegiatan Penelitian

Lampiran X. Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa dan perubahan yang luar biasa, serta perubahan emosional dan fisik, perubahan fokus, dan tantangan baru, masalah yang muncul selama masa remaja. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, dan hal ini diwujudkan dalam berbagai cara pada tingkat fisik, hormonal, emosional, dan mental. Sarwono & Hurlock dalam (Wahyuningrum, 2022).

Menurut WHO (dalam buku Farida Isroani 2023), remaja didefinisikan apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun. Berdasarkan pendapat tersebut masa remaja umumnya berumur 16-19 tahun dan merupakan masa peralihan menuju kematangan (dewasa). Masa remaja (usia 12 sampai dengan 21 tahun) dikenal dengan masa storm dan stres. Pada masa tersebut terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis.

Prevalensi remaja putri di Indonesia riset sensus tahun 2020, di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah penduduk remaja putri sebesar 8,16% berusia 10 - 14 tahun, dan sebagian besar 68,52% usia produktif pada wanita yaitu 15 – 64. Pada tahun 2021 jumlah penduduk Indonesia sekitar 271,58 juta jiwa dengan jumlah wanita yaitu 135,24% (Sutriawati 2023).

Stres adalah suatu respon adaptif dari individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal yang diterima sehingga menghasilkan berbagai gangguan meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku.

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih rentan merasakan dampak negatif dari stres daripada remaja laki-laki dikarenakan remaja perempuan memiliki sensitif yang lebih besar dibandingkan laki-laki (Bramanda, D. S. 2019).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh terlepasnya dinding rahim disertai pelepasan endometrium. Perdarahan ini terjadi secara periodik dalam uterus. Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang sering disebut dengan siklus haid normal adalah 28 hari dengan variasi yang cukup luas bukan hanya antara beberapa wanita namun juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada kakak beradik bahkan saudara kembar sekalipun siklusnya tidak terlalu sama. Jadi sebenarnya panjang siklus haid 28 hari tidak sering ditemukan. Hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Manurung, 2019).

Prevalensi masalah tahun 2018 di Indonesia, sebanyak 13,7 wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam waktu satu tahun. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Indonesia usia 15-29 tahun dan 30-34 tahun cukup signifikan, mencapai 16,4. Alasan yang sering disebutkan oleh wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur adalah gangguan psikis, beban pikiran, serta banyaknya aktivitas sebanyak 5,1%. Gangguan ketidakteraturan menstruasi disebabkan oleh gangguan umpan balik dari tingginya kadar estrogen, yang mengakibatkan penurunan dalam puncak

hormon perangsang folikel (FSH) (Yuni & Ari, 2020). Di provinsi Jawa Barat, persentase perempuan usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur (14,4%) (Riskesdas, 2010).

Fase remaja adalah fase terjadinya perubahan baik perubahan pada fisik, hormon, sosial maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan emosi remaja yang tidak terkontrol sehingga berisiko mengalami stres (Nasrudin *et al.*, 2020). Masa remaja juga merupakan masa yang rentan mengalami stres atau yang dikenal dengan periode *storm and stress*. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan yang dialami oleh remaja secara bersamaan yaitu fisik, dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial dan teman sebaya (Casey *et al.*, 2010).

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, pada masa tersebut terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis. Masa remaja menunjukkan awal pubertas sebagai tercapainya kematangan, remaja dicirikan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kesukaan terhadap petualangan dan tantangan, serta kemauan untuk mengambil risiko dalam kehidupan sehari-hari. Siklus menstruasi adalah rangkaian perubahan yang terjadi secara alamiah dan berulang pada sistem reproduksi perempuan, siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Arjawinangun dengan melakukan wawancara, 10 dari 15 siswi kelas 8 mengeluh tentang siklus menstruasi yang tidak teratur, dengan 7 dari 10 siswi yang di wawancarai

mengatakan pemicu kemungkinan berubahnya pola menstruasi mereka adalah stres akibat adanya permasalahan yang dihadapi dilingkungan rumah maupun disekolah misalnya stres yang dialami karena tantangan dan lingkungan yang sulit serta sistem pembelajaran yang menerapkan *full day*. Mereka mengatakan menstruasinya maju sekitar 1 minggu atau mundur satu minggu. Pada 3 dari 10 siswi mengatakan bahwa siklus menstruasinya normal dengan berlangsung selama 5-7 hari. Kemudian siswa mengatakan bahwa menstruasinya tidak teratur dikarenakan stres dengan berbagai alasan, seperti kecapean, dan terlalu banyak tugas. Beberapa siswi mengatakan menyikapi stresnya dengan healing, meminum jamu, hingga bercerita pada temannya yang bisa meredakan stresnya.

Siklus menstruasi yang terjadi pada siswi SMPN 1 Arjawinangun cukup mengalami gangguan dikarenakan stres. Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen (Carolin, 2011). Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Penelitian ini akan fokus pada remaja di SMPN 1 Arjawinangun khususnya kelas 8 sebagai populasi studi, kelas 8 yang termasuk kelompok remaja menuju transisi dewasa menjadi target penelitian karena merupakan periode transisi yang signifikan. Remaja menuju transisi dewasa rentan mengalami siklus menstruasi

yang tidak teratur dikarenakan stres yang berlebih dikarenakan faktor lingkungan dan proses pembelajaran yang sulit. Meskipun penelitian tentang penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi telah banyak dilakukan, masih ada kesenjangan pada fokus populasi dimana penelitian sebelumnya lebih berfokus pada remaja usia tertentu, bukan pada remaja di lingkungan sekolah menengah pertama seperti SMPN 1 Arjawinangun, selain itu terdapat kesenjangan dalam metode penelitian. Penelitian ini akan membantu mengisi kesenjangan ini dan memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena dan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian terkait “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun”.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain yaitu :

- 1). Mengidentifikasi tingkat stres pada siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.

- 2). Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.
- 3). Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai masukan bagi mahasiswi untuk dapat mengatur tingkat stres yang baik agar dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan sebagai bahan untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja.

c. Bagi Instansi Pendidikan (Prodi Ilmu Keperawatan, UMC)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan sistem pembelajaran mahasiswa ilmu keperawatan untuk menambah wawasan serta pustaka untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Sekolah

Sebagai dasar untuk mengembangkan program kesehatan sekolah yang lebih efektif.



b. Bagi siswa

Dapat memberi informasi serta menambah wawasan bagi remaja putri tentang sistem reproduksi dalam hal ini adalah siklus menstruasi dan cara menghitungnya serta mengetahui tentang tanda-tanda terjadinya stres.

c. Bagi Guru

Sebagai sarana meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi siswi dan bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dengan demikian, guru-guru dapat memberikan saran dan dukungan yang lebih baik kepada siswi dalam menjaga kesehatan mereka.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1. Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi remaja**

Menurut WHO, dalam (Diananda, 2019) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa.

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pengertian dasar tentang remaja ialah pertumbuhan ke arah pematangan. Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan, karena pertumbuhan kematangannya baru hanya pada aspek fisik sedangkan psikologisnya masih belum matang saat mereka menghadapi perubahan masa anak ke masa dewasa yang sangat cepat, mereka mengalami ketidakpastian tak kala mencari kedudukan dan identitas. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolencere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.

Masalah dan tantangan kesehatan remaja banyak hal yang menarik bila kita membahas tentang kelompok ini antara lain jumlah populasi yang cukup besar yaitu 18,3 juta dan total penduduk (>43 juta), keunikan dalam

pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial dimana mereka memasuki masa yang penuh storm dan stress yaitu masa pubertas (Kemenkes RI,2011 dalam Luthfi,2020)

Remaja dicirikan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kesukaan terhadap petualangan dan tantangan, serta kemauan untuk mengambil risiko dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mungkin mengalami dampak negatif langsung dan jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental jika mereka membuat pilihan yang buruk ketika dihadapkan pada konflik (Ruspita, 2022).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam kisah hidup setiap orang. Demografi ini penting karena menjembatani kesenjangan antara masa kanak-kanak yang bebas dan tanggung jawab serius saat menjadi dewasa. Perkembangan remaja adalah proses dimana remaja itu bertumbuh dan menjadi dewasa dalam segala hal. Tubuh dan pikiran remaja menjadi matang bersama-sama pada masa ini, dan proses ini menunjukkan hubungan tersebut (Ruspita, 2022).

Berdasarkan beberapa pengertian remaja maka dapat disimpulkan remaja adalah individu yang telah berumur 10-18 tahun. Masa remaja menunjukan awal pubertas sebagai tercapainya kematangan. Banyak juga yang berubah dari masa peralihan remaja awal menuju remaja tengah seperti perkembangan psikisnya yang sudah mulai akan mengalami peningkatan intensitas emosional dan menghadapi tantangan baru saat tanggung jawab mereka mulai bertambah.

### 2.1.2 Klasifikasi Remaja

Klasifikasi remaja menjadi tiga fase sesuai tingkatan umur pun memiliki keistimewaan tersendiri pada setiap tingkatan. Klasifikasi fase remaja menurut (Wahyuningrum *et al.*, 2022) antara lain:

1). Remaja Awal (*early adolescence*) 10-12 tahun

Masa remaja awal merupakan tahap awal masa remaja. Remaja berusia antara 10 dan 12 tahun termasuk dalam kategori ini. Perkembangan fisik pesat yang terlihat pada remaja merupakan bidang keahlian di sini. Pada saat yang sama, remaja mulai mengembangkan kegemaran terhadap lawan jenis dan memiliki ambang gairah erotis yang rendah.

2). Remaja Pertengahan (*middle adolescence*) 13-15 tahun

Masa remaja pertengahan merupakan fase perkembangan remaja berikutnya. Antara usia 13 dan 15 tahun, remaja berada pada masa pra-remaja. Standar usia minimum (SMA) untuk siswa sekolah menengah adalah 14 tahun. Remaja memiliki keunikan karena mereka mulai mengalami perubahan tubuh permanen yang pada akhirnya membuat mereka terlihat mirip dengan orang dewasa. Pada tahap perkembangannya ini, remaja sangat menjunjung tinggi penerimaan sosial dan otonomi pribadi.

3). Remaja Akhir (*late adolescence*) 16-19 tahun

Masa remaja diakhiri dengan tahun-tahun remaja akhir. Remaja saat ini berusia antara 16 dan 19 tahun. Remaja yang tidak melanjutkan ke pendidikan tinggi biasanya mulai bekerja dan

berkontribusi secara finansial kepada keluarga mereka. Ciri unik dari tahap ini adalah, selain menjadi dewasa secara fisik, individu juga telah menginternalisasikan norma-norma perilaku orang dewasa.

### **2.1.3 Ciri-ciri Remaja**

Dalam buku yang ditulis oleh (Ruspita, 2022) dijelaskan ciri-ciri kejiwaan dan psikologi remaja yaitu :

#### **1) Usia Remaja Muda**

##### **a) Sikap protes terhadap orang tua**

Remaja pada usia ini sering kali menunjukkan perilaku menantang ketika dihadapkan pada orang tuanya karena tidak setuju dengan pandangan orang tuanya. Mereka berpisah dari orang tuanya sebagai bagian dari pencarian penemuan jati diri. Remaja terkadang memandang orang dewasa selain orang tua mereka, seperti guru, pahlawan fiksi, atau ikon budaya pop, sebagai panutan dalam upaya mereka menemukan siapa diri mereka.

##### **b) Preukopasi dengan badan sendiri**

Perkembangan remaja melibatkan perubahan cepat pada tubuh. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan pada masa transisi ini.

##### **c) Kesetiaan dengan kelompok seusia**

Remaja dalam kelompok usia ini mencari orang lain seusia mereka untuk menjalin ikatan dan berbagi pengalaman. Hal ini terlihat dari interaksi masyarakat satu sama lain

##### **d) Kemampuan untuk berpikir secara abstrak**

Percakapan yang meningkatkan rasa percaya diri adalah salah satu cara menunjukkan perkembangan kecerdasan remaja.

e) Perilaku yang labil dan berubah-ubah

Remaja adalah pengamat yang tajam terhadap perubahan karakter. Terkadang dia bertindak secara bertanggung jawab, namun di lain waktu dia terlihat ceroboh dan tidak peduli. Kecemasan terhadap perkembangan pribadi merupakan hal yang lumrah di kalangan remaja. Perilaku seperti ini merupakan indikasi adanya konflik di kalangan remaja yang harus ditangani dengan hati-hati.

2) Usia Remaja Penuh

a) Kebebasan dari orang tua

Perpisahan dari orang tua adalah hal yang diinginkan dan pada akhirnya tercapai. Remaja lebih menikmati kemandirian namun kurang bersenang-senang. Remaja mempunyai keinginan yang kuat untuk menjalin hubungan yang berkomitmen.

b) Ikatan terhadap pekerjaan atau tugas

Remaja sering kali menunjukkan minat yang besar pada suatu proyek yang mendapat perhatian luas. Aspirasi masa depan, seperti menyelesaikan pendidikan atau segera memasuki dunia kerja, mulai terbentuk.

c) Pengembangan nilai moral dan etis yang mantap

Remaja mulai membentuk moral dan prinsip yang sesuai dengan keyakinannya.

d) Pengembangan hubungan pribadi yang labil

Remaja menjadi lebih aman dalam identitas mereka ketika mereka memiliki teladan positif atau hubungan romantis yang aman.

e) Menghormati orang tua yang seajar

Masa remaja ditandai dengan sejumlah perubahan, salah satunya adalah pertumbuhan fisik. Fungsi fisiologis (kematangan seksual) dan manifestasi lahiriah (perubahan bentuk dan proporsi tubuh) merupakan ciri khas masa pubertas.

#### **2.1.4 Perkembangan Psikis Remaja**

Memasuki pertengahan masa remaja, anak-anak akan terus mengalami pertumbuhan dan penemuan diri. Remaja pada tahap ini akan mengalami peningkatan intensitas emosional dan menghadapi tantangan baru saat tanggung jawab mereka mulai bertambah. Berikut perkembangan remaja di masa pertengahan 13-15 tahun :

- 1). Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Remaja biasanya sangat sensitif terhadap perasaannya sendiri, bagaimana mengungkapkannya pun terkadang dengan cara yang berbeda-beda. Kepekaan terhadap perasaannya sendiri membuat tingkah lakunya kadang berubah-ubah, seperti tiba-tiba tertawa lalu menangis. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
- 2). Mudah beraksi bahkan agresif terhadap gangguan atau stimulus luar yang mempengaruhinya. Perkembangan emosi seseorang pada

umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah launya. Perkembangan emosi remaja juga demikian hal nya.

- 3). Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Remaja berada pada masa peralihan antara anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik dirinya maupun lingkungannya.
- 4). Ada kecenderungan tidak patuh pada orangtua, lebih senang pergi bersama temannya daripada tinggal di rumah. Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orangtua dan perasaan masih belum mampu mandiri. Oleh karna itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karna sering terjadi pertentangan pendapat dengan orang tua.
- 5). Mengembangkan cara berpikir abstrak dan idealistis Keinginan untuk menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Akibatnya mereka selalu menghayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi.
- 6). Ingin mengetahui hal-hal baru sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba. Pada umunya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya

Remaja putri berada pada usia 8 – 13 tahun. Dalam fase ini remaja putri mengalami beberapa perubahan meliputi perubahan primer dan



sekunder. Ciri-ciri perubahan seks primer berkenaan dengan perkembangan alat-alat produksi. Pada awal masa remaja putri mulai mengalami menstruasi dan pengalaman ini merupakan pertanda bahwa remaja putri telah memasuki masa kematangan seksual. Banyak juga yang berubah dari masa peralihan remaja awal menuju remaja tengah seperti perkembangan psikisnya.

## **2.2. Siklus Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Menstruasi**

Di dunia angka kejadian gangguan menstruasi sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami gangguan menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Turki juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menyebabkan gangguan menstruasi pada remaja yaitu aktivitas fisik, stres, dan kecemasan (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% pada daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Pada wilayah DIY presentasi menstruasi tidak teratur mencapai 15,8%.

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28

hari (Fitria,2016). Menstruasi merupakan proses biologis normal yang dialami oleh wanita dan anak perempuan di seluruh dunia setiap bulannya (Kuhlmann, Henry, & Wall, 2017). Menstruasi adalah pertanda seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi disebabkan oleh proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang berlangsung setiap bulannya (Kemenkes, 2018).

Menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan yang merupakan proses alami sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Setiap perempuan yang normal atau sehat akan menstruasi. Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, akan tetapi sekarang cenderung lebih cepat, bisa terjadi pada usia 9 tahun. Seluruh proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan. Saat menstruasi datang tiap bulan secara teratur, ini disebut siklus menstruasi. Biasanya menstruasi akan berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari. Usia menstruasi pertama kali yang dialami anak perempuan sekarang ini cenderung semakin muda usianya.

Hasil penelitian Nathalia (2019) yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Kota Padang yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa ( $p$  value  $< 0,05$ ).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa menstruasi adalah menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan yang merupakan proses alami sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Setiap perempuan yang normal atau sehat akan menstruasi, biasanya menstruasi akan berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya.

### **2.2.2 Siklus Menstruasi**

Pubertas adalah era pertama pada keremajaan, yang mana dalam proses itu mengalami tranfromasi tubuh semacam susunan fisik, serta kegunan fisiologis berupa kesempurnaan organ seksual. Tranfromasi tubuh dalam era pubertas ini menjadi terjadi yang luar biasa pada sistem reproduksi yang ada dengan singkat, tidakterkendali serta drastis (Sugiharto, 2018). Siklus menstruasi atau daur haid adalah rangkaian perubahan yang terjadi secara alamiah dan berulang pada sistem reproduksi perempuan, khususnya indung telur dan rahim, yang memungkinkan terjadinya kehamilan. Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina yang terjadi sebagai dampak dari siklus bulanan . Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi.

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidak beresan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil. Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit unuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur

jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidak suburan yang cukup panjang. Sel telur hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak mengalami pembuahan maka 14 hari kemudian sel telur tersebut akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) (Rahayuningrum, 2019). Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Nurlaila, 2018).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus 28 hari. Perhitungan dalam satu siklus adalah pendarahan dimulai dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu satu hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pada beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi masalah kesuburan panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi .

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi adalah proses biologis normal yang dialami oleh wanita dan anak perempuan di seluruh dunia setiap bulannya, Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari. Usia menstruasi pertama kali

yang dialami anak perempuan sekarang ini cenderung semakin muda usianya.

### **2.2.3 Menghitung Siklus Menstruasi**

Dapat dihitung dari jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “Siklus hari ke-1”. Panjang siklus menstruasi rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi dapat berubah berdasarkan usianya. Semakin berumur seseorang dan mendekati menopause maka akan semakin singkat siklus haidnya. Satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tapi panjang siklus 24-35 hari masih dikategorikan normal. Menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis dalam setiap siklus menstruasinya (Verawaty & Sri, 2011).

Siklus menstruasi diaktegorikan menjadi 3, yaitu polimenore, oligomenorea, dan amenorea. Polimenore adalah jarak haid yang kurang dari waktu 21 hari. Oligomenorea adalah jarak haid lebih dari 35 hari, sedangkan Amenorea adalah kelainan dimana tidak mengalami haid lebih dari 3 bulan.

Kategori siklus menstruasi :

1 : Teratur (Normal), jika jarak menstruasi berikutnya 28-35 hari

0 : Tidak teratur (Tidak normal), jika jarak menstruasi berikutnya  $< 28$  hari dan  $> 35$  hari

#### **2.2.4 Faktor-Faktor Mempengaruhi Siklus Menstruasi**

Menurut (Ilmi & Selasmi, 2019) Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut :

##### **1) Hormon**

Pada remaja putri banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi menarche antara lain perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan zat gizi, hormon tersebut adalah hormon FSH dan LH akan mempengaruhi indung telur (ovarium) untuk mulai membuat hormon estrogen. FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan terlibat dalam siklus menstruasi. Satu hal yang asupan gizi dan status gizi sangat mempengaruhi fungsi menstruasi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi

##### **2) Asupan Makan**

Penelitian yang dilaksanakan oleh Hayya *et al.*, (2023) melibatkan 53,7% responden yang kerap mengonsumsi makanan cepat saji. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang sering makan makanan cepat saji lebih cenderung mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi. Konsumsi makanan cepat saji oleh responden secara rutin dapat berdampak pada siklus menstruasi karena dapat meningkatkan kebutuhan nutrisi. Kekurangan atau keterbatasan gizi tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, tetapi juga dapat mengganggu fungsi reproduksi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengonsumsi makanan dengan gizi

seimbang serta mengurangi asupan makanan cepat saji guna mendukung kelancaran siklus menstruasi.

### 3) Status Gizi

Mengacu pada Indeks Massa Tubuh (IMT), seseorang dianggap mengalami kelebihan berat badan atau obesitas jika nilai IMT-nya melewati angka 25. Jika IMT mencapai atau melebihi 30, kondisi ini digolongkan sebagai obesitas tingkat 2. Obesitas sendiri terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi, yang ditandai oleh akumulasi lemak yang tidak normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sesuai dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2021), disimpulkan bahwa obesitas memiliki dampak pada siklus menstruasi. Data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata sebesar  $29,29 \pm 3,3$  cenderung mengalami ketidaknormalan dalam siklus menstruasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sukaisi (2020), 61,5% dari responden yang mengalami obesitas mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi.

### 4) Faktor Kualitas Tidur

Berfokus pada penelitian yang dilakukan oleh Deaneva *et al.* (2015), hasilnya menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi. Kualitas tidur yang kurang baik dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang pada gilirannya memengaruhi sintesis dan produksi hormon estrogen. Dapat

disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk mampu mencetuskan gangguan pada siklus menstruasi.

#### 5) Faktor Aktivitas Fisik

Menurut studi yang dilakukan oleh Syamsiah *et al.* (2022) disimpulkan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang paling signifikan dilakukan responden pada penelitian tersebut adalah aktivitas dengan intensitas sedang. Ada berbagai penyebab gangguan menstruasi, dan salah satu di antaranya adalah disfungsi hipotalamus dan hipofisis yang dapat dipicu oleh kegiatan olahraga berlebihan (Anwar *et al.*, 2011). Penelitian yang dilaksanakan Baadiyah *et al.* (2021) menyimpulkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan gangguan siklus menstruasi. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering seseorang beraktivitas fisik, semakin teratur siklus menstruasinya. Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik dapat memiliki dampak positif pada kebugaran jasmani, kapabilitas kinerja, dan kesehatan seseorang. Selain itu, hubungan yang erat antara aktivitas fisik dan aspek reproduksi pada wanita, termasuk menstruasi, kehamilan, dan menopause, juga dapat diperhatikan.

#### 6) Tingkat Stres

Tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi karena stres berhubungan dengan tingkat emosi, alur berpikir, dan kondisi batin seseorang. Faktor stres dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen wanita (Sherwood,



2016). Hasil penelitian menyebutkan bahwa sekitar 22,1% wanita dengan gangguan psikologis, mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Barron *et al*, 2008).

#### 7) Faktor Kecemasan

Kecemasan memiliki potensi untuk menghambat sistem metabolisme dalam tubuh. Situasi kecemasan dapat menyebabkan kelelahan, penurunan berat badan yang signifikan, serta munculnya berbagai masalah kesehatan pada perempuan (Baadiyah *et al.*, 2021).

Ketidak normalan siklus menstruasi berasal dari berbagai factor seperti status gizi, asupan gizi, stress, gangguan hormonal. Salah satu yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah tingkat stres. Stres merupakan suatu proses individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Semakin tinggi tingkat stres pada wanita maka akan menyebabkan lonjakan hormon LH dan FSH didalam tubuhnya, yang menyebabkan rangkaian siklus menstruasi menjadi lebih cepat daripada normalnya.

### 2.3. Tingkat Stres

#### 2.3.1 Definisi Tingkat stres

Menurut C.Smelter dan Bare (2019) stres merupakan suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang mengancam, menantang dan merusak terhadap keseimbangan nyata atau semu pada kemampuan seseorang dalam memenuhi permintaan situasi yang baru. Stres menurut National Safety

Council (2018) adalah ketikmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, spiritual, dan emosional manusia yang pada kurun waktu tertentu bisa mempengaruhi kesehatan fisik.

Kata stres berasal dari kata bahasa Latin yaitu "stingere" yang berarti paksaan. Stres diartikan juga dengan emosi ganda (multi emotion) yang berarti bukan emosi tunggal. Stres adalah respons tubuh dalam menyikapi suatu keadaan dari lingkungan yang dapat menimbulkan tekanan, ketegangan emosi dan lain- lain (Rialmi., 2021). Adapun pendapat dari Lazarus dan Folkman bahwa stres adalah hubungan antara individu dan lingkungan yang tidak dapat dipisah dan dinilai sebagai suatu beban. Jadi, stres adalah suatu kondisi yang menekan perasaan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu reaksi (Alfira *et al.*, 2019)

Stres adalah respon normal terhadap setiap perubahan yang terjadi di lingkungannya, sehingga memungkinkan individu untuk mengambil langkah yang diperlukan untuk mengambil langkah yang diperlukan untuk menyesuaikan dengan situasi yang menekan. Karena stres merupakan respon normal, tidak ada manusia yang akan kebal dengan perasaan stres (Alfira *et al.*, 2019).

Ada hubungan antara stress dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayatul *et al* (2020) yang menyatakan bahwa Sebesar 89,7% siswi dengan stres berat mengalami ketidakaturan siklus menstruasi sehingga didapatkan adanya hubungan antara stres dengan ketidakaturan siklus menstruasi.

Adapun reaksi-reaksi yang umum terjadi ketika individu sedang mengalami stres, yaitu reaksi tubuh dan reaksi psikis. Reaksi tubuh adalah kegiatan yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa yang ada pada tubuh. Reaksi tubuh yang sering muncul berupa jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri punggung, infeksi penyakit, dan sakit kepala. Reaksi psikis adalah kegiatan yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa yang ada pada jiwa. Reaksi psikis yang sering muncul berupa marah, grogi, kecewa, dan frustrasi. Reaksi tersebut dapat menimbulkan sakit berat atau berujung kematian terhadap individu pengidap stres berat karena ditimbulkan oleh tekanan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, stres juga bisa didefinisikan seperti reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi bila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita.

### **2.3.2 Jenis Stres**

Pada peneliti membedakan stres menjadi dua yakni *eutres* yang disebut sebagai stres yang membangun atau menguntungkan, dan stres *distress* yang disebut sebagai stres yang merusak atau merugikan (Safira dan Saputra, 2018).

- 1) *Eutres* merupakan stres yang menghasilkan respon dari individu yang bersifat positif, membangun, dan sehat. Selain itu respon positif selain dirasakan oleh individu itu sendiri juga dirasakan oleh lingkungan

sekitar atau tempat tinggal seperti dengan adanya pertumbuhan, kemampuan adaptasi, tingkat performace tinggi dan fleksibel (Potter dan Perry, 2012).

- 2) *Distres* merupakan stres yang bersifat terbalik dengan eutis yakni stres yang negatif, merusak, dan tidak sehat, hal ini merupakan konsekuensi yang diterima individu dan organisasi yang diakibatkan dengan sulit menerima hasil yang diterima, sulit berkonsentrasi, dan seringnya absensi atau ketidakhadiran dalam sebuah institusi (Potter dan Perry, 2012). Serupa dengan pendapat Hawari (2018) yang mengatakan bahwa *distres* merupakan keadaan seorang individu tidak lagi menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik karena mengalami gangguan satu atau lebih organ tubuh.

### **2.3.3 Sumber-sumber Stres**

Sumber-sumber stres mempunyai banyak jenis yang berbeda, menurut Sunaryo 2015, ada 4 sumber atau penyebab stress psikologis, yaitu:

- 1). Tekanan

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal atau kombinasi dari keduanya. Tekanan internal misalnya adalah sistem nilai, konsep-konsep diri dan komitmen personal. Tekanan eksternal misalnya berupa tekanan

waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat berupa kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat antara lain dalam pekerjaan, sekolah, dan mendapatkan pasangan hidup.

## 2). Frustasi

Frustasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti misalnya timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi.

## 3). Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu yang bersamaan.

Tingkat stress ringan hingga sangat berat dapat mempengaruhi ketidaknormalan siklus menstruasi pada wanita. Pada penelitian Afryan et al., (2019) menjelaskan stres dalam batas tertentu dapat berdampak positif dan mampu memotivasi seseorang untuk mencapai suatu tujuan, namun stress yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai gangguan pada tubuh salah satunya dalam sistem reproduksi.

### 2.3.4 Cara Mengukur Stres

Salah satu cara mengukur tingkat stres dapat menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS). *Self report questionnaire* yang terdiri dari pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres selama beberapa bulan

terakhir dalam kehidupan subyek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh, 0 = 4 1 = 3, 2=2, 3=1, 4=0 ) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4,5,7 & 8) dan menunjukkan skoe minimum 0 dan skor maksimum 40, kemudian menjumlahkan skor jawaban masing – masing pertanyaan. Soal dalam *perseived stres scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam beberapa bulan terakhir. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan atau pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan yang ada, kemudian menjumlahkan skor dari masing-masing jawaban (Kechter *et al.*2019).

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut :

1) Stres ringan (total skor 1-14)

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang (total skor 15-26)

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan

daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat (total Skor 27-40).

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

### **2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres**

Tingkat stres bisa dipengaruhi dari beberapa faktor yang saling berkaitan, berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Arikunto (2013), yaitu:

1). Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

## 2). Kognitif stres

Pada individu tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menentang.

## 3). Kepribadian

Penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian optimis dan pesimis. Individu yang mengalami rasa optimis tinggi lebih mengasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang buruk dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

## 4). Sosial-Budaya

Mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial dan meningkatnya stres. Keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.



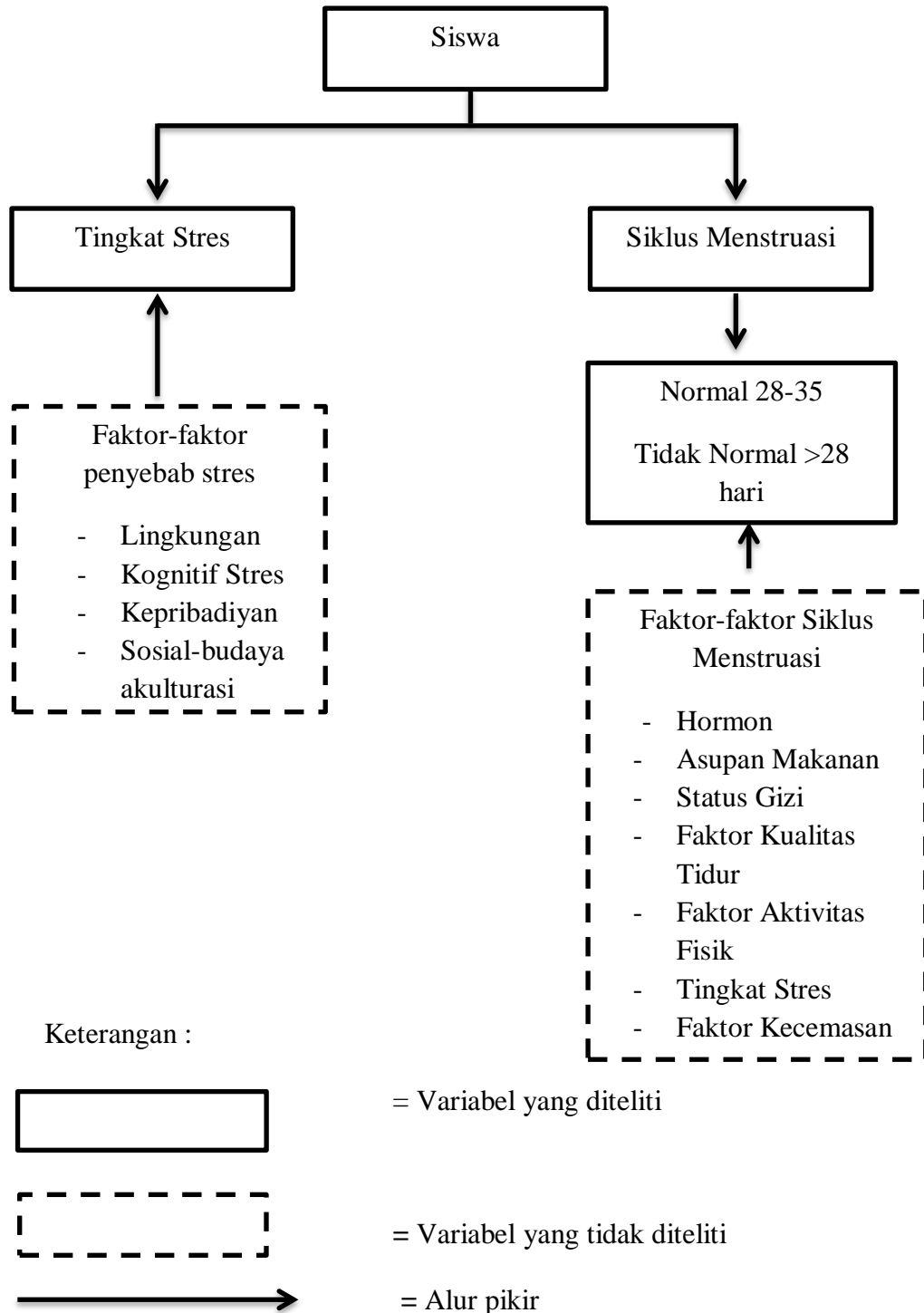
### **2.3.6 Tinjauan Hubungan antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi**

Berdasarkan penelitian Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas reguler jurusan kebidanan Poltekkes kemenkes Yogyakarta yang dilakukan pada mahasiswa sebanyak 83 orang dengan judul “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” tahun 2021. Dijelaskan bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang tidak stres yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan pada mahasiswa yang mengalami stres, terdapat 15,9% mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Hasil penelitian Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng (Manggul & Syamsudin, 2016). Didapatkan hasil penelitian yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini sesuai dengan teori Menurut (Eny Kusmiran, 2016). Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi semakin besar. Hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, serta responden yang mengalami stress mempunyai peluang atau cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.

## 2.4. KerangkaTeori

Berdasarkan landasan teori, maka peneliti memutuskan kerangka teori penelitian sebagai berikut :



**Gambar 2. 1 Faktor – faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja menurut (Yolandiani & dkk, 2021)**

## 2.5. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori, maka peneliti memutuskan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



**Gambar 2. 2 Faktor – faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja menurut (Yolandiani & dkk, 2021)**

## 2.6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah ialah sebuah rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyanto, 2018)

**Ha:** Adanya Hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun

**Ho:** Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian menggunakan teknik *Cross Sectional*. Desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Notoatmodjo, 2018). Penelitian kuantitatif merupakan upaya menemukan pengetahuan menggunakan data berupa angka. Data berupa angka yang diperoleh, kemudian dapat digunakan untuk menganalisis, mencari hasil dari objek yang diteliti (Donsu, 2019). *Cross Sectional* adalah rancangan penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data yang dapat sekaligus dalam satu waktu (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2018). Desain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yang mengidentifikasi Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun dengan pendekatan *cross sectional*.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1. Populasi**

Menurut Sugiyanto (2018) Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi, elemen populasi maksudnya yaitu keseluruhan subjek yang akan diukur menurut unit yang akan diteliti.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 A-K di SMPN 1 Arjawinangun dengan jumlah 166 siswi

### 3.2.2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian populasi yang dijadikan sampel berjumlah 166 siswi, kemudian dikurangi 10 siswi yang menjadi responden saat pengambilan data awal sehingga populasi berjumlah 156 siswi.

Penentuan besar sampel yang akan ditentukan dalam penelitian ini menggunakan rumus analitik korelatif ordinal-ordinal, yaitu:

$$n = \left[ \frac{z\alpha + z\beta}{0,5 \ln\left(\frac{1+r}{1-r}\right)} \right]^2 + 3$$

keterangan :

n = Besar sampel

$Z\alpha$  = Deviat baku alfa (kesalahan tipe 1) = 5%

$Z\beta$  = Deviat baku beta (kesalahan tipe 2) = 10%

R = Koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna, ditetapkan 0,4

$$n = \left[ \frac{1,96 + 1,65}{0,5 \ln\left(\frac{1+0,4}{1-0,4}\right)} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{3,61}{0,5 \ln(2,33)} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{3,61}{0,422} \right]^2 + 3$$

$$n = (8,55)^2 + 3$$

$$n = 73,10 + 3$$

$$n = 76,1 = 77$$

Jadi dari jumlah populasi 156 diperoleh sampel sebesar 76,1 dari hasil perhitungan yang dibulatkan menjadi 77 responden.

Teknik sampling atau teknik pengambilan sampel dapat menggunakan beberapa metode, antara lain: *Random sample* (sampel acak), *stratified sample* (sampel berstrata), *purposive sample*, *quota sample*, *cluster sample*, dan *double sample*.

Penelitian ini penulis menggunakan metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan (*stratified sample*) adalah teknik penentuan sampel dengan menggunakan apabila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Misalnya dalam satu sekolah terdapat beberapa kelas yaitu dalam penelitian ini adalah kelas 8 yang terdiri dari A-K. Pada penelitian ini sudah ditentukan bahwa responden siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun, adapun besar jumlah pembagian sampel untuk masing-masing kelas dengan menggunakan rumus menurut Sugiyono (2016).

$$N = \frac{X}{N \times N1}$$

Keterangan :

N = jumlah sampel yang diinginkan setiap strata

N = jumlah seluruh populasi siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun

X = jumlah populasi pada setiap strata

N1 = sampel

Berdasarkan rumus, jumlah sampel dari masing-masing kelas tersebut yaitu:

$$\text{Kelas 8A} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8B} = \frac{15}{156 \times 77} = 7 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8C} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8D} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8E} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8F} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8G} = \frac{16}{156 \times 77} = 8 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8H} = \frac{13}{156 \times 77} = 6 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8I} = \frac{13}{156 \times 77} = 6 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8J} = \frac{14}{156 \times 77} = 7 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas 8K} = \frac{15}{156 \times 77} = 7 \text{ siswi}$$

Setelah dilakukan perhitungan, jumlah sampel yang dibutuhkan 76 siswi. Jumlah sampel masing-masing kelas pada kelas 8 sebanyak 81 siswi, kelas 8A sebanyak 8 siswa, kelas 8B sebanyak 7 siswi, kelas 8C sebanyak 8 siswi, kelas 8D sebanyak 8 siswi, kelas 8E sebanyak 8 siswi, kelas 8F sebanyak 8 siswi, kelas 8G sebanyak 8 siswi, kelas 8H sebanyak 6 siswi, kelas 8I sebanyak 6 siswi, kelas 8J sebanyak 7 siswi, kelas 8K sebanyak 7 siswi.

Kriteia sampel adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti.

1). **Kriteria Inklusi**

Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain,

- (1) Responden siswi bersedia menjadi sampel dan kooperatif mengisi kuesioner
- (2) Responden siswi yang usianya 13-15 tahun
- (3) Responden siswi yang sudah menstruasi

2). **Kriteria Eksklusi**

Kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria eksklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain,

- (1) Siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun yang tidak hadir sedang sakit dalam pengambilan data.
- (2) Siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun yang belum menstruasi.

### **3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **3.3.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang dilaksanakan yaitu di SMPN 1 Arjawinangun, yang beralamat di Jl. Kantor Pos No. 10 Arjawinangun, Kecamatan Arjawinangun, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat.

#### **3.3.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan tanggal Mei 2024. Selanjutnya dilakukan pembuatan laporan sampai bulan Agustus 2024.



### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel terdiri dari variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variabel*), variabel bebas terdiri dari tingkat stres, sedangkan variabel terikatnya yaitu siklus menstruasi.

### 3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2019) merupakan suatu sifat atau nilai dari objek, orang maupun kegiatan yang terdapat variasi tertentu, ditentukan oleh peneliti yang diteliti dan setelah itu dapat ditarik suatu kesimpulannya, peneliti ini melakukan penelitian pada siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun.

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat	Hasil Ukur	Skala
	Oprasional		Ukur		Ukur
<b>Dependent</b>					
Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi atau daur haid adalah rangkaian perubahan yang terjadi secara alamiah dan berulang pada sistem reproduksi perempuan	Menggunakan lembar kuisisioner siklus menstruasi	Lembar Angket	Kategori: Normal = siklus 28-35 hari Tidak normal = siklus < 28 hari dan > 35 hari.  Rentang skor: a. Normal (Teratur): apabila siklus menstruasinya 28-35 hari b. Tidak Normal (Tidak Teratur): apabila siklus menstruasinya <28 hari atau >35 hari (Noor Verawaty, Sri, dkk, 2011)	Ordinal

Independet					
Tingkat Stres	Stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang	Menggunakan lembar kuisisioner PSS ( <i>Perceived Stres Scale</i> )	Lembar Angket	1. Stres ringan (total skor 1 – 14) 2 Stres sedang (total skor 15 – 26) 3. Stres berat (total Skor > 26). (Ketcher <i>et al</i> 2019)	Ordinal

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah lembar kuisisioner yang digunakan dalam penelitian. Kuisisioner merupakan alat ukur berupa angket dengan beberapa pertanyaan, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam kuisisioner mampu menggali hal-hal yang bersifat rahasia. Pembuatan kuisisioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan peneliti yang akan dilakukan. Adapun kuisisioner ini dibagi dalam 2 bagian yaitu:

- 1). Kuesioner siklus menstruasi yang bertujuan untuk mengetahui kapan siswi tersebut pertama kali mengalami menstruasi dan bagaimana siklus menstruasi yang dialami dalam 3 bulan terakhir. Siklus menstruasi dibagi menjadi dua kategori yaitu dikatakan normal jika siklus menstruasinya 28-35 hari dan dikatakan tidak normal jika siklus menstruasinya <28 hari atau >35 hari. Dalam kuesioner ini menggunakan skala guttman.
- 2). Kuesioner tingkat stres menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS). *Self report questionnaire* yang terdiri dari pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres selama beberapa bulan terakhir dalam kehidupan subyek penelitian. Anda akan diminta untuk

mengidentifikasi seberapa sering perasaan atau pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan yang ada, kemudian menjumlahkan skor dari masing-masing jawaban

Tujuh dari empat belas item PSS-10 dianggap negative (1, 2, 3, 6, 9, 10) dan tetap sebagai positif (4, 5, 7, 8) mewakili ketidakberdayaan yang dirasakan. (Kechter *et al.*2019)

0 = Tidak Pernah

1= Hampir Tidak Pernah

2 = kadang-Kadang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

Keterangan :

1. Stres ringan (total skor 1 – 14)
2. Stres sedang (total skor 15 – 26)
3. Stres berat (total Skor > 26).

### **3.7 Uji Validitas dan Reabilitas**

#### **3.7.1 Uji Validitas**

Validitas instrumen menjelaskan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur (Apriliani, 2022). Sebelum melaksanakan penelitian, instrumen yang akan digunakan diuji kevalidannya terlebih dahulu.

- 1) Dalam kuisioner Tingkat stres hasil uji validitas mengenai kuesioner (PSS-10) telah di uji dengan Cronbach's Alpha dengan nilai 0,78 maka

instrument dapat diandalkan dan valid. Dan hasil uji validitas dari (Aldiba, 2022) mengenai kuesioner siklus menstruasi dengan teknik korelasi bivariate pearson dengan nilai 0,865 artinya valid atau dapat digunakan.

- 2) Dalam kuisisioner siklus menstruasi hasil uji validitas dikatakan valid karena didapatkan hasil 0,482, dikatakan valid karena  $> 0,80$ .

### 3.7.2 Uji Reabilitas

Setelah instrumen diuji kevalidannya, kemudian dilakukan uji realibitas instrumen. Uji realibitas menguji sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena keajegannya.

- 1) Dengan skor reliabilitas 0,819, rumus cronbach alpha terkomputerisasi digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian sebelum pengumpulan data. Suatu alat dianggap reliabel jika baik *Cronbach's alpha* maupun koefisien alpha dari uji reliabilitas menghasilkan nilai sebesar 0,80. Hasil uji reabilitas di dapatkan hasil koefisien *Croncbach Alpha* dengan nilai sebesar 0,81 dengan demikian dinyatakan reliabel. Dan hasil uji reabilitas (Aldiba, 2022) Jumlah sampel dalam uji reliabilitas sebanyak 35 orang dengan hasil 0,720 artinya dinyatakan reliabel.
- 2) Hasil uji reabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach alpha* yang diolah dengan dengan komputerisasi hasil rebilitias yang didapatkan adalah 0,813. Intrumen dikatakan reabilitas apabila uji reabilitas yang menggunakan *Coefficient Alpha* atau *Crombach's Alpha* diperoleh hasil nilai 0,80 (Wahyuningsih, 2018)

### **3.8 Prosedur Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2018) teknik pengumpulan data dilakukan pada kondisi yang alami, sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak dari pada observasi berperan serta wawancara mendalam dan dokumenstasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara study pendahuluan melalui wawancara kepada responden yang telah terpilih, yaitu siswi yang berada di SMPN 1 Arjawinangun. Prosedur dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

- 1). Prosedur Administrasi
  - a. Mendapatkan surat izin melakukan penelitian dari Bidang Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon
  - b. Mendapatkan izin melakukan penelitian dari pihak sekolah SMPN 1 Arjawinangun
- 2). Prosedur Teknis
  - a. Mempersiapkan materi terkait tingkat stres pada siklus menstruasi siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun
  - b. Memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun”
  - c. Melakukan study pendahuluan melalui wawancara kepada responden yang telah terpilih, yaitu siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun
  - d. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
  - e. Menyiapkan kuesioner tentang siklus menstruasi dan tingkat stres
  - f. Melakukan pemilihan sampel

- g. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
- h. Memberikan *informed consent* pada responden
- i. Responden mengisi kuesioner

### 3.5.1 Pengolahan Data

Menurut (Donsu, 2016) setelah memperoleh data dilakukan pengolahan data. Langkah-langkah dalam pengolahan data antarlain :

#### a. Pengeditan Data (*Editing*)

*Editing* digunakan untuk memeriksa data, melengkapi data-data yang belum lengkap, dan memperjelas data yang didapat. Tujuan penyuntingan yaitu, periksa apakah survey sudah selesai, periksa apakah jawabannya logis, serta periksa konsisten antar pertanyaan. *Editing* untuk data kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan pada saat peneliti menyebarkan kuisisioner tersebut diperiksa apakah seluruh data sudah lengkap dan terisi semua dan apakah jawaban tersebut sesuai dengan pertanyaan yang diajukan dalam kuisisioner.

#### b. *Coding* dan Transformasi Data

*Coding* adalah proses mengidentifikasi data penelitian dan mengklarifikasikannya ke dalam karakter numerik atau simbolik. Metode ini sangat diperlukan untuk data penelitian yang diklarifikasikan. Digunakan untuk memberi tanda yang berbentuk angka pada masing-masing kelompok yang terdiri dari beberapa kategori.

**Tabel 3. 2 Coding**

No	Variabel	Kode	Arti
1	Tingkat stres	1	Ringan
		2	Sedang
		3	Berat
2	Siklus Menstruasi	1	Normal 28-35
		2	Tidak Normal <28 hari atau >35 hari

*c. Cleaning*

Cleaning data adalah pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah sudah benar atau ada kesalahan pada saat memasukkan data. Cleaning atau pembersih data merupakan kegiatan peneliti dalam pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke dalam pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke dalam aplikasi program komputer untuk pengolahan data, apakah data ada kesalahan atau tidak dan apakah data missing atau tidak.

*d. Tabulasi Data*

Agresi adalah kegiatan yang menggambarkan tanggapan responden dengan cara tertentu, dapat juga menggunakan agregat untuk membuat statistik deskriptif tentang variabel yang telah diselidiki dan untuk menggabungkannya secara silang. Agresi adalah proses menyusun data dalam format tabel dengan membuat tabel yang berisi data sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabel yang dibuat harus dapat merangkum semua

data yang dianalisis. Tabel dapat membantu menyajikan data sesuai dengan tujuan penelitian (Daniel s, 2022).

### **3.5.2 Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

#### **a. Analisis univariat**

Analisis univariat merupakan suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Model analisis univariat dapat berupa menampilkan data hasil pengklasifikasian atau penggolongan suatu data berupa angka hasil pengukuran, ukuran tendensi sentral, ukuran dispersi/deviasi/variability, atau penyajian data (Senjaya et al., 2022).

Analisis deskriptif dibagi menjadi dua bagian, yaitu deskriptif kualitatif yang mencakup penggambaran atau deskripsi dari data kualitatif seperti frekuensi, distribusi dan persentase tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Arjawinangun dan deskriptif kuantitatif berupa statistik mean, sum, simpangan baku (standar deviasi), nilai terendah (minimum) dan tertinggi (maksimum) dari tingkat pada remaja di SMPN 1 Arjawinangun.

#### **b. Analisis bivariat**

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antar variabel. Pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan



dalam satu waktu. Variabel yang diamati dalam analisis bivariat dapat berupa variabel numerik atau kategorik (Azizah, 2023). Pada penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (siklus menstruasi).

Uji hubungan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelasi dengan menggunakan uji *spearman*. Jika uji *Chi Square* tidak memenuhi syarat maka dapat menggunakan alternatif seperti uji *spearman* atau *fisher*. Uji *Chi Square* dapat dilakukan bila sel mempunyai nilai *expected* kurang dari lima. Uji *Fisher* tidak dapat dilakukan dalam penelitian ini dikarenakan uji *Fisher* memiliki keterbatasan jumlah sampel kurang dari 20 responden, sehingga analisis bivariat dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman*. Data dapat dinyatakan berhubungan jika nilai  $p < 0.05$ , sedangkan nilai  $p > 0.05$  data dinyatakan tidak memiliki hubungan.

Pada penelitian ini menggunakan menggunakan uji *spearman* dikarenakan data tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Chi Square*.

### **3.9 Etika Penelitian**

Etika penelitian merupakan panduan etika yang valid untuk setiap penelitian yang dilakukan dengan mengikutsertakan antara peneliti, yang diteliti serta masyarakat yang akan mendapatkan efek dari penelitian yang dilakukan (Notoatmojo, 2018).

Etika tersebut meliputi:

- a. Menghargai hak dan kewajiban manusia. Responden harus memperoleh hak dan penjelasan tentang makna penelitian yang akan dilakukan. Peneliti juga harus menyampaikan keleluasaan pada responden guna menyampaikan penjelasan atau tidak menyampaikan penjelasan dengan memberikan formulir persetujuan (*inform consent*).
- b. Menghargai privasi responden. Setiap individu memiliki hak termasuk privasi serta keleluasaan seseorang dalam menyampaikan penjelasan. Karena itu, peneliti dilarang memberikan penjelasan tentang identitas dan menjaga kerahasiaan responden dengan menggunakan inisial sebagai alternatif.
- c. Kesamarataan dan inklusivitas/ transparansi yaitu seorang peneliti harus memiliki prinsip keterbukaan dan adil, yakni caranya menerangkan proses penelitian. Asas kesamarataan menjamin responden mendapatkan perlakuan serta manfaat yang setara tanpa mengecualikan jenis kelamin, agama, suku, dan lainnya.
- d. Menghitung keuntungan dan kerugian yang diakibatkan yaitu dalam penelitian sebisa mungkin mendapatkan keuntungan yang besar untuk rakyat khususnya responden penelitian. Seorang peneliti harus mengurangi efek kerugian untuk responden.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membahas mengenai hubungan variabel siklus menstruasi dan tingkat stres. Penelitian ini menghubungkan antar dua variabel kategorik. Variabel siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal dan tidak normal, sedangkan variabel tingkat stres dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner dengan cara responden mengisi secara mandiri kuesioner yang dibagikan. Responden dalam penelitian ini sebanyak 74 responden, yaitu siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun. Hasil penelitian ini akan disajikan dalam dua bagian yaitu hasil analisis univariat dan bivariat.

##### 4.1.1 Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian merupakan identitas responden yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu meliputi usia responden dan usia responden saat pertamakali menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa karakteristik responden di SMPN 1 Arjawinangun.

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden**

Usia Responden	N	Persentase %
13	1	1.4
14	52	70.3
15	19	25.7
16	2	2.7
Total	74	100

Berdasarkan tabel 4.1 hasil identifikasi karakteristik responden

berdasarkan usia menunjukan bahwa yang berusia 13 tahun berjumlah 1

responden dengan persentase 1%, 14 tahun berjumlah 52 responden dengan persentase 70%, 15 tahun berjumlah 19 responden dengan persentase 26% dan jumlah 16 tahun berjumlah 2 responden dengan persentase 3%. Maka dapat disimpulkan bahwa usia responden penelitian terbanyak 14 tahun.

**Tabel 4.2 Karakteristik Usia pertamakali Menstruasi**

<b>Usia Pertama Kali menstruasi</b>	<b>N</b>	<b>Persentase %</b>
10	8	10.8
11	22	29.7
12	32	43.2
13	12	16.2
Total	74	100

Ditemukan bahwa terdapat 8 siswi dengan usia pertamakali menstruasi yaitu 10 tahun. Menurut (Farida Yuliani 2021) ada beberapa faktor yang terjadi mengapa usia remaja awal banyak yang sudah mengalami menstruasi diantaranya:

a. Faktor Lingkungan

Perempuan yang hidup di wilayah kota dengan ekonomi yang kompleks cenderung mengalami menstruasi yang cepat.

b. Faktor Makanan

Seiring perkembangan zaman sudah banyak sekali model makanan yang dinuat melalui cepat saji.

c. Faktor Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang kurang bisa menyebabkan menstruasi yang cepat.

#### **4.1.2 Analisis Univariat**

a) Tingkat Stres

Berdasarkan hasil observasi peneliti dari data umur responden dengan jumlah 74 siswi seluruhnya 13-16 tahun (100%).

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat, namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadinya perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres sehingga bisa mencegah terjadinya stres yang berkelanjutan.

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawianngun (N=74)**

<b>Tingkat stres</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	6	8
Sedang	52	70
Berat	16	22
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 4.3, dari hasil ditemukan ada 16 siswi dengan tingkat stres berat. Menurut riset yang diambil dari Rusanti (2022) dikatakan bahwa siswi mendapatkan tanggung jawab terhadap pembelajaran dan tugas yang harus diselesaikan serta mendapat tanggung jawab dari keluarga untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan, oleh sebab itu tanggung jawab serta tugas yang harus dibebankan ke diri individu tersebut siswi akan mudah mengalami stres. Faktor stres yang seringkali terjadi pada siswi biasanya faktor penyebab yang berasal dari lingkungan sekitar peserta didik yang terdiri dari tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik (Purwanti 2022). Dapat dilihat bahwa hasil identifikasi tingkat stres pada siswi kelas 8 di

SMPN 1 Arjawinangun dapat disimpulkan mayoritas tingkat stres pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun dalam kategori sedang dengan jumlah 52 siswi (70%).

b) Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian, responden cenderung memiliki kebiasaan minum jamu, makan sayur, minum obat, berolahraga, defisit kalori, dan perbaiki pola makan jika menstruasi tidak teratur atau terlambat. Berikut hasil frekuensi siklus menstruasi yang dilakukan pada siswi SMPN 1 Arjawinangun.

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun (N=74)**

<b>Siklus Menstruasi</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
< 28 hari	39	53
28-35 hari	20	27
>35 hari	15	20
Total	74	100

Berdasarkan tabel 4.4 hasil didapatkan dari data siklus menstruasi siswi dalam tiga bulan terakhir ternyata masih ditemukan yang <28 hari sebanyak 39 siswi dengan presentase 53% dan siklus menstruasi siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun sebanyak 15 siswi dengan persentase 20%.

Pada penelitian ini siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Dikatakan normal apabila siklus menstruasi antara 28-35 hari, sedangkan dikatakan tidak normal apabila siklus menstruasi <28 hari dan atau >35 hari.

**Tabel 4. 5 Hasil Katagori Siklus Menstruasi**

<b>Siklus Menstruasi</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal	19	25.7
Tidak Normal	55	74.3
Total	74	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa hasil identifikasi siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun menunjukkan bahwa siklus menstruasi normal sebanyak 19 siswi dengan persentase 25.7%, siklus menstruasi tidak normal hari sebanyak 55 siswi dengan persentase 74.3%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

**Tabel 4. 6 Nilai Mean, Median, Min, Max**

<b>Kategori</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>St. deviasi</b>
Usia Responden	13	16	14.30	0.542
Usia Pertama Kali Menstruasi	10	13	11.65	0.883

Usia responden penelitian rata-rata berusia 14 tahun dengan usia terkecil 13 tahun dan paling besar 16 tahun, dengan standar deviasi 0.542. Selanjutnya, usia pertama kali menstruasi responden padapenelitian ini yaitu dengan rata-rata berusia 11 tahun dengan usia terkecil10 tahun dan usia terbesar yaitu 13 tahun, dengan standar deviasi 0.833.

#### **4.1.1 Analisis Bivariat**

Uji bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji hubungan. Analisis bivariat ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi kelas 8. Alat yang digunakan adalah uji korelasi yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji chi-square untuk mengambil keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov smirnov* dapat dilakukan dengan membandingkan nilai Sig, dengan

signifikasn yang digunakan  $\alpha=0,05$ . Data dapat dikatakan normal jika nilai signifikasi lebih dari 0,05.

**Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data kolmogorov smirnov**

Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Tingkat Stres	0,000	Berdistribusi Tidak Normal
Siklus Menstruasi	0,000	Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.7 diatas uji normalitas pada variabel penelitian tentang tingkat stres pada siswi kelas 8 memiliki sig <0,05 yaitu 0,000 artinya berdistribusi tidak normal. Sedangkan hasil pada varibel siklus menstruasi pada siswi kelas 8 memiliki sig <0,05 yaitu 0,000 yang artinya berdistribusi tidak normal. Selanjutnya berdasarkan hasil uji normalitas data penelitian berdistribusi tidak normal. Maka teknik yang digunakan adalah uji *Spearman*.

**Tabel 4. 8 Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun**

Tingkat	Siklus Menstruasi					Total	<i>P-value</i>
Stres	Normal		Tidak Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	1	16.7	5	83.3	6	100	0,258
Sedang	13	25.0	39	75.0	52	100	
Berat	6	37.5	10	62.5	16	100	
<b>Total</b>	20	27.0	54	73.0	74	100	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas uji spearman pada variabel penelitian dengan 74 responden diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,258. Karena nilai Sig. (2-tailed) > dari 0,05 maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel



## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Tingkat Stres pada Siswi**

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres yang dialami siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun dikategorikan sedang, dengan jumlah siswi 52 orang (70%).

Tingkat stres pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Stres akademik adalah stres yang terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan (Annisa F 2022). Stres akademik dapat dialami siswa karena siswa merasa kurang mampu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik untuk memperoleh nilai sesuai standar skor ketuntasan minimum (SKM) yang sudah ditetapkan di setiap mata pelajaran di sekolah masing-masing. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul (Wingki Mulia Arsy 2022). Faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap tingkat stres akademik dari penelitian sebelumnya yaitu dukungan sosial dari orang tua, hubungan sosial dengan teman, dan tugas pembelajaran yang diterima.

Tingkat stres dikategorikan menjadi tiga macam dengan tingkatan stres yang berbeda, tingkat stres yang ringan adalah tingkat stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang, stres ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa atau menerima kritik. Stres ringan dapat berlangsung lama dan berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa minggu. Contohnya termasuk tekanan pekerjaan yang

terus menerus dan masalah keluarga. Terakhir, ada stres berat, yang dapat terjadi selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun dan seringkali menimbulkan gangguan fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, dan tremor. Contoh stres berat adalah hubungan pernikahan yang tidak harmonis, dan kesulitan finansial

Hal ini berkaitan dengan data hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa dalam sebulan terakhir banyak siswa yang merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya. Kesulitan yang dialami oleh siswi diakibatkan oleh beban akademik yang diterima semasa sekolah, terutama waktu penelitian dilakukan setelah siswi menjalani Ujian Tengah Semester (UTS).

#### **4.2.2 Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Dikatakan normal apabila siklus menstruasi antara 28-35 hari, sedangkan dikatakan tidak normal apabila siklus menstruasi <28 hari dan atau >35 hari. Siswi SMPN 1 Arjawinangun mayoritas mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, yaitu sebanyak 54 siswi (73%).

Menurut (Fifilia 2023) gangguan siklus menstruasi biasanya terjadi pada usia remaja, karena pada usia tersebut pengaturan hormon belum maksimal. Pada masa remaja masalah menstruasi sering ditemui antara lain karena masalah nyeri haid dan juga gangguan siklus menstruasi, karena masa remaja merupakan masa awal tahun terjadinya menstruasi.

Siklus haid yang bermasalah dapat menyebabkan risiko kesehatan yang perlu diwaspadai. Gangguan seperti siklus haid tidak teratur dan

menstruasi berlebihan dapat menimbulkan resiko yaitu anemia akibat kehilangan darah yang berlebihan, gangguan reproduksi yang mempengaruhi kesuburan, ketidakseimbangan hormon berpengaruh pada keseimbangan tubuh, serta gangguan fisik dan psikologis seperti nyeri kronis dan perubahan suasana hati. Selain itu, masalah tersebut juga dapat mengganggu kualitas hidup, produktivitas, dan interaksi sosial (Fauziah *et al* 2022)

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilihat dari pengisian kuesioner, semakin dewasa usia seseorang maka siklus menstruasinya dapat menjadi lebih teratur. Siswi remaja yang mengalami siklus haid tidak normal sebenarnya tidak membahayakan, tetapi jika berkepanjangan disarankan berkonsultasi dengan dokter guna mendapatkan diagnosis yang tepat dan perawatan yang sesuai untuk mengurangi risiko dan meminimalkan dampak akibat siklus haid yang tidak normal.

#### **4.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi**

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan siklus menstruasi siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun. Rata-rata responden mengalami siklus menstruasi yang kurang normal, yaitu banyak yang siklus menstruasinya <28 hari atau pun >35 hari.

Berdasarkan uji hubungan menggunakan uji spearman ditemukan bahwa nilai sig 0,258 yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel. Artinya, tingkat stres tidak secara langsung berhubungan dengan siklus menstruasi yang diamati dalam sampel ini.

Selain tingkat stres, gangguan siklus menstruasi dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini dapat diasumsikan karena faktor hormonal pada remaja putri belum seimbang, sebagaimana pendapat PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) menyatakan bahwa masa remaja biasanya memiliki siklus menstruasi yang belum teratur, siklus yang dialami bisa maju atau mundur. Salah satu pengaruhnya dapat disebabkan oleh hormon-hormon seksual yang belum stabil. Dinyatakan juga bahwa asupan makan atau status gizi sangat terhubung dengan siklus menstruasi pada remaja. Penelitian tersebut menyebutkan jika siklus menstruasi berhubungan oleh pola hidup seseorang. Hal ini dikarenakan pola hidup remaja yang tidak teratur dan tidak memperhatikan kandungan gizi makanan yang dimakan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun. Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan. Pada landasan teori peneliti menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap siklus menstruasi, seperti hormon, asupan makan, dan status gizi.

Penelitian ini ditegaskan oleh penelitian Atma Deviliawati (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi, hasil analisis data dengan menggunakan uji spearman rho menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi

responden sebesar  $p\text{-value} = 0,312$  yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan siklus menstruasi.

Sementara, penelitian ini berbanding terbalik oleh Al-Insyirah Midwifery (2020) adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019, disebabkan karena banyak remaja putri yang mengalami tingkat stres yang sedang dan mengalami siklus menstruasi yang pendek.

Berdasarkan hasil observasi penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres siswi kelas 8 dalam kategori sedang. Stres dipicu karena perubahan hormon. Untuk mengatasi, pentingnya untuk mengelola stres dengan cara olahraga, tidur yang cukup, serta menjaga pola makan yang sehat.

Sedangkan, siklus menstruasi siswi pada siswi kelas 8 dalam kategori tidak normal. Hal ini dikarenakan tubuh merespon stres dengan melepaskan hormon kortisol yang dapat mengganggu proses ovulasi, sehingga siklus menstruasi datang lebih cepat dari biasanya, terlambat, atau terhenti sementara.

Tingkat stres tidak selalu berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi, meskipun stres dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Pada beberapa siswi, meski mengalami stres ringan atau sedang, siklus menstruasi tetap berjalan normal dan teratur. Hal ini dikarenakan setiap tubuh merespon stres secara berbeda, tergantung pada faktor-faktor lain seperti keseimbangan hormon, pola makan, dan gaya hidup. Ada juga kondisi kesehatan lain yang dapat mempengaruhi tanpa berkaitan dengan stres, seperti perubahan berat badan secara drastis. Jadi meskipun stres dapat

menjadi salah satu penyebab, tidak selalu menjadi faktor utama yang mempengaruhi keteraturan menstruasi pada siswi.

#### **4.3 Keterbatasan Penelitian**

Berikut adalah beberapa batasan dalam penelitian ini peneliti tidak membahas lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mungkin berkaitan dengan siklus menstruasi. Hal tersebut dapat dijadikan salah satu penyebab tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Pengambilan informasi mengenai tingkat stres tidak menjamin tingkat akurasi yang sama. Variabel ini dapat terjadinya kesalahan baik antara narasumber ataupun peneliti.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi di SMPN 1 Arjawinangun.” merupakan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stress pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun didapatkan bahwa responden paling banyak memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 52 responden (70%), sedangkan tingkat stres ringan terdapat 6 responden (8%) dan tingkat stres berat didapatkan 16 responden (22%).
2. Berdasarkan hasil penelitian, siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun didapatkan bahwa responden paling banyak memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, yaitu mencapai 55 responden (74,3%), sedangkan yang normal terdapat 19 responden (25.7%).
3. Nilai  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut bermakna bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, dibuktikan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,258$ .

#### **5.2 Saran**

Diharapkan dapat menjadi tambahan informasi pengetahuan akademik guna menunjang sumber data dalam pembelajaran mahasiswa keperawatan dan menambah pustaka mengenai hubungan tingkat stres

Dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun.

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi berbagai institusi kesehatan dan pihak terkait memperkaya informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi kelas 8.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber peningkatan pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan dalam pembuatan asuhan keperawatan, khususnya dalam maternitas seperti siklus menstruasi.

3. Bagi sekolah

Diharapkan agar sekolah untuk diadakan program edukasi yang membahas hubungan tingkat stres dengan kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi. Dan sekolah diharapkan menyediakan pelayanan konseling psikologis yang lebih terjangkau.

4. Bagi Siswa

Para siswa dapat mengelola stres dengan baik dan menerapkan pola hidup yang lebih sehat dan teratur.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas, seperti menambah variabel lain



atau mengganti dan mengubah variabel baru agar didapatkan hasil yang terbaru dengan penemuan terbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldiba, K. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Alfira, C. L. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Harga Diri Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II-A Yogyakarta. 1-7.  
<http://elibrary.almaata.ac.id/>
- Apriliani, C. (2022). Pengaruh Metode Scramble Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Huruf Braille Pada Siswa Tunanetra Di Sdlb Slb Negeri a Pajajaran Kota Bandung Skripsi. Skripsi, 28–50.
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). TINGKAT STRES AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SMA KARTIKA VIII-1 DI JAKARTA SELATAN. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada, 6(01), 68-74.
- Ann, S., & Manurung, A. H. (2019). The influence of liquidity, profitability, intensity inventory, related party debt, and company size to aggressive tax rate. Archives of Business Research, 7(3), 105-115.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. 1–145.
- Azzura, Fillia. (2023). Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur. Indramayu : CV Adanu Abimata
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.

- Bramanda, D. S. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas 8 Dan Kelas 9 Mts Khazanah Kebajikan Tahun 2019.
- Daniel s. Ahmad viyan S. Kusumawaty, I. N. L. N. S. M. W. I. D. L. Y. Y. G. (2022). Metodologi penelitian keperawatan. Purwokerto. In *UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED* (Issue September) dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 6
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal ISTIGHNA. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Farida Yuliani, (2021). "Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause Correlation of Menarche Age with Menopause Age, Irma, and Yosi Okrir. Stikes Majapahit Mojokerto
- Buku Fauziah, B. (2022). Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Siklus Menstruasi. Hal.9
- Fidora, Irma, and Yosi Okrira. "Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja." *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)* 2.1 (2019): 24-29.
- Fitri, I. (2017). Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayatul, M. S. (2020). Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, 12(501–512),
- Kechter, A., Hitam, DS, Riggs, NR, Warren, CM, Ritt-Olson, A., Chou, CP, & Pentz, MA (2019). Faktor-faktor dalam skala stres yang dirasakan

- berhubungan secara berbeda dengan disposisi perhatian dan fungsi eksekutif di kalangan remaja awal. *Jurnal studi anak dan keluarga*, 28(3), 814-821.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. Available at: [https://promkes.kemkes.go.id /pentingnya-menjagakesehatan-reproduksi-saatmentruasi](https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjagakesehatan-reproduksi-saatmentruasi)
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmirin, & Eny. (2014). *Kesehatan Reaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Imi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). faktor - faktor yang berhubungan
- Manggul, M. S., & Syamsudin, M. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 1(2), 142–148.
- Notoatmodjo 2018. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Redika Cipta
- Notoatmodjo, s. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanti 2022, Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak : 2715-2723
- R. Ruspita, K. Susanti, and R. Rahmi, *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2022.
- Susanti, D. S., & Lutfiyati, A. (2021). Hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di SMPN 1 Sleman Yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 18-24.

- Rakhmawati, A. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian Gangguan siklus menstruasi pada wanita dewasa muda (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Ruswanti, (2022) Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak : 2715-2723
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Riskesdas, 2018, Laporan Nasional RIkesdas 2018, 53(9), pp. 181– 222. Available at: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMKNo.57Tahun2013tentangPTRM.pdf>
- Salianto, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67-81.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115.
- Sugiyono, 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabet Tangerang Selatan. EDU MASDA JOURNAL.
- Verawaty, Noor Sri, dkk 2011. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT Grafindo Medika Pratama

Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2),76–81.

Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama

Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2021). Faktor - faktor yang mempengaruhi ketidakaturan Siklus menstruasi pada remaja. Sumatera Barat: Fakultas keperawatan Universitas Andalas.

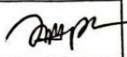
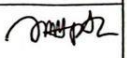
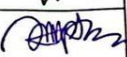
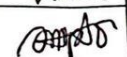
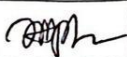
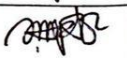
## **LAMPIRAN**

Lampiran I. Lembar Bimbingan Skripsi

### Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

**Nama** : Yuni Annasya Amali  
**NIM** : 200711108  
**Program Studi** : S1 Ilmu Keperawatan  
**Judul Skripsi** : Hubungan Stress Dengan Dismenore Pada Siklus Menstruasi Siswi Kelas 9 SMPN 1 Arjawinangun  
**Dosen Pembimbing I** : Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si  
**Dosen Pembimbing II** : Liliek Pratiwi., S.Kep., M.KM

#### Kegiatan Konsultasi

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jum'at 08/03/24		Acc. Judul Hubungan stress dg Dismenore pd siklus menstruasi Siswi	V/k.s.
2.	Ref, 27 Maret 2024	BAB 1	studi literatur besaran masalah gng. siklus menstruasi.	
3.	Jum'at, 19 April 2024	BAB 1, 2	- Lakukan studi literatur & shaper kembali utk menyakinkan v. dependen.	
4.	Senin, 29 April			V/k.s.
5.	Selasa, 30 April 2024		Sinkronisasi judul & bab 2 variabel & pend. apa? Parafrase.	
6.				V/k.s.
7.				
8.				
9.			ACC sup.	
10.	17 Mei 2024			V/k.s.





**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**ILMU KEPERAWATAN**

Kampus 1 : Jl. Tuparev No. 70 Cirebon 45153 Telp. +62-231-209608, +62-231-204276, Fax: +62-231-209608  
 Kampus 2 dan 3: Jl. Fatahillah - Watubelah - Cirebon Email: [info@umc.ac.id](mailto:info@umc.ac.id) Website: [www.umc.ac.id](http://www.umc.ac.id)

**LAPORAN KEMAJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Nama Mahasiswa : YUNI ANNASYA AMALI  
 Nomor Induk Mahasiswa : 200711108  
 Program Studi : Ilmu Keperawatan  
 Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 Di SMPN 1 Arjawinangun

NO	TANGGAL	MATERI YANG DISAMPAIKAN	PARAF
		Revisi bab 4	
		Revisi bab 4-5	
		Revisi rumus	
		Analisis	
		ACC Sidang	
		Revisi Pembahasan	
		Revisi karakteristik	
		Pembahasan pembahasan.	
		Revisi Bab 4-5	
		ACC sidang skripsi	

Pembimbing 1,

**UUS HUSNI MAHMUD**  
 NIDN. 0426066903

Cirebon, 06 Agustus 2024  
Pembimbing 2,

**LILIEK PRATIWI**  
 NIDN. 0430038801

Lampiran II. Lembar Surat Ijin Penelitian dan Balasan Penelitian di SMPN 1 Arjawinangun



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)**

Kampus 1 : Jl. Tuparev No.70 45153 Telp. +62-231-209608, +62-231-204276, Fax +62-231-209608  
Kampus 2 dan 3 : Jl. Fatahillah - Wadubelah - Cirebon Email : [info@ums.ac.id](mailto:info@ums.ac.id) Email [informatika@ums.ac.id](mailto:informatika@ums.ac.id) Website : [www.ums.ac.id](http://www.ums.ac.id)

No : 310/UMC-FIKes/V/2024  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Penelitian

Cirebon, 06 Mei 2024

Kepada Yth :  
Kepala SMPN 1 Arjawinangun  
di  
Tempat

Dengan hormat,

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Sehubungan dengan proses penelitian dalam penyusunan Skripsi pada semester Genap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Tahun Akademik 2023-2024. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan data-data pendukung yang relevan. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama Lengkap	: Yuni Annasya Amali
NIM	: 2007111108
Tingkat/Semester	: 4 / VIII
Program Studi	: S1-Ilmu Keperawatan
Judul	: Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi kelas 8 SMPN 1 Arjawinangun
Waktu	: Mei 2024
Tempat Penelitian	: SMPN 1 Arjawinangun

Maka dengan ini kami mohon ijin untuk mendapatkan data-data pendukung yang relevan sebagai Studi Pendahuluan Penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan jazakallah khairon katsiran.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*



Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si



PEMERINTAH KABUPATEN CIREBON  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 ARJAWINANGUN**

Jl. Kantor Pos Telp. (0231) 357043 Fax. (0231) 357043 Arjawinangun Kab. Cirebon 45162  
e-mail : smpn1arjawinangun@gmail.com



**SURAT PERSETUJUAN TEMPAT PENELITIAN**

Nomor : 800 / / SMPN1AWN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Kepala SMP Negeri 1 Arjawinangun menerangkan bahwa :

N a m a : YUNI ANNASYA AMALI  
N I M : 200711108  
Jurusan : Ilmu Keperawatan  
Semester : VIII  
Fakultas : FIKES  
Waktu Penelitian : 04 Mei 2024

Adalah mahasiswa UMC dan diijinkan untuk melakukan Studi Pendahuluan Penelitian SMP Negeri 1 Arjawinangun dalam rangka penyusunan skripsi berjudul Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Arjawinangun.

Demikian surat persetujuan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Arjawinangun, 6 Mei 2024  
Kepala Sekolah,  
  
SMP NEGERI 1  
ARJAWINANGUN  
DINAS PENDIDIKAN  
RINDY ARIAWATI, M. Pd.  
NIP. 19660509 199512 2 002



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON

## FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)

Kampus 1 : Jl. Tuparev No.70 45153 Telp. +62-231-209608, +62-231-204276, Fax. +62-231-209608  
Kampus 2 dan 3 : Jl. Fatahillah – Watubelah – Cirebon Email : [info@umc.ac.id](mailto:info@umc.ac.id) Email : [informatika@umc.ac.id](mailto:informatika@umc.ac.id) Website : [www.umc.ac.id](http://www.umc.ac.id)

No : 492/UMC-FIKes/VI/2024  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Surat Izin Penelitian Skripsi

Cirebon, 27 Juni 2024

Kepada Yth :  
Kepala SMPN 1 Arjawinangun  
di  
Tempat

Dengan hormat,

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Sehubungan dengan proses penelitian dalam penyusunan Skripsi pada semester Genap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Tahun Akademik 2023-2024. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan data-data pendukung yang relevan. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama Lengkap	: Yuni Annasya Amali
NIM	: 2007111108
Tingkat/Semester	: 4 / VIII
Program Studi	: S1-Ilmu Keperawatan
Judul	: Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun
Waktu	: Juni – Agustus 2024
Tempat Penelitian	: SMPN 1 Arjawinangun

Maka dengan ini kami mohon ijin untuk mendapatkan data-data pendukung yang relevan sebagai Penelitian Skripsi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan jazakallah khairon katsiran.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



Husni Mahmud, S.Kp., M.Si



PEMERINTAH KABUPATEN CIREBON  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 ARJAWINANGUN**  
Jl. Kantor Pos Telp. (0231) 357043 Fax. (0231) 357043 Arjawinangun Kab. Cirebon 45162  
e-mail : smpn1arjawinangun@gmail.com



**SURAT PERSETUJUAN TEMPAT PENELITIAN**  
Nomor : 800 /144 / SMPN1AWN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Kepala SMP Negeri 1 Arjawinangun menerangkan bahwa :

N a m a : YUNI ANNASYA AMALI  
N I M : 200711108  
Jurusan : Ilmu Keperawatan  
Semester : VIII  
Fakultas : FIKES  
Waktu Penelitian : 04 Mei 2024

Adalah mahasiswa UMC dan diijinkan untuk melakukan Studi Pendahuluan Penelitian SMP Negeri 1 Arjawinangun dalam rangka penyusunan skripsi berjudul Hubungan tingka stres dengan siklus menstruasi siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Arjawinangun.  
Demikian surat persetujuan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



H.J. F. MAWATI, M. Pd.  
NIP. 19660509 199512 2 002

Lampiran III. Lembar Permohonan Menjadi Responden

***INFORMED CONCENT RESPONDEN***

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di SMPN 1 Arjawinangun

Kecamatan Arjawinangun

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Nama : Yuni Annasya Amali

Nim : 200711108

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas 8 di SMPN 1 Arjawinangun”. Untuk keperluan penelitian ini saya mohon kesediaan siswi kelas 8 untuk menjadi responden penelitian ini, saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas untuk menjadi responden di penelitian ini. Saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cirebon , Juni 2024

YUNI ANNASYA AMALI

200711108

Lampiran IV. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Inisial :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan bahwa diberikan penjelasan tentang manfaat dan kerugian selama menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti penelitian tersebut secara suka rela sebagai subjek penelitian.

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam paksaan siapapun serta dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terimakasih.

Cirebon, Juni 2024

Peneliti

Responden

(YUNI ANNASYA AMALI)

(.....)



Lampiran V. Lembar Kuesioner Penelitian

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan/pernyataan yang tidak dimengerti
3. Lengkapi identitas terlebih dahulu
4. Berikan tanda centang (☐) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda selama satu bulan terakhir
5. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan / pernyataan
6. Berikan kode sesuai hasil skor anda
7. Untuk pertanyaan positif (4,5,7,8) bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1,4=0)
8. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya

Keterangan :

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 0 : Tidak pernah.                     | Kode 1 : skor total 1-13  |
| 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).   | Kode 2 : skor total 14-26 |
| 2 : Kadang-kadang (3-4 kali).         | Kode 3 : skor total 27-40 |
| 3 : Hampir sering (5-6 kali) .        |                           |
| 4 : Sangat Sering (lebih dari 6 kali) |                           |



### KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Nama :

Kelas :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	<b>Skor</b>					

Keterangan

1. Stres ringan (total skor 1 – 14)
- 2 Stres sedang (total skor 15 – 26)
3. Stres berat (total Skor > 26).

Isi pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda alami

1. kenapa anda pertama kali menstruasi? (sebutkan tahun dan umur anda saat pertama kali mens)
2. Apa yang anda lakukan jika telat menstruasi?

.....

Setelah menjawab pertanyaan diatas kemudian isi pertanyaan dibawah ini bersama-sama dengan peneliti sesuai dengan siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir (berdasarkan jawaban anda sebelumnya)

Siklus Menstruasi	Ya	Tidak
<28 hari		
28-35 hari		
>35 hari		

NB : Nilai Ya 1, Tidak 0

## Lampiran VI. Lembar Penilaian Hasil Tingkat Sress

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tingkat Stres	Kategori PSS
										Skor PSS	
4	3	2	0	2	2	3	3	1	2	22	Sedang
4	3	2	2	1	2	1	1	2	3	21	Sedang
3	2	4	2	2	3	1	2	3	4	18	Sedang
2	2	3	1	2	3	1	2	3	4	23	Sedang
1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	19	Sedang
2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	26	Sedang
2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	21	Sedang
4	2	3	2	2	3	2	1	2	4	25	Sedang
4	3	3	3	2	1	2	1	4	3	26	Sedang
2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	24	Sedang
2	1	3	3	3	4	3	3	2	4	28	berat
3	2	1	0	2	3	0	0	1	3	23	Sedang
3	2	1	0	2	3	2	1	3	2	19	Sedang
4	2	2	0	0	3	2	0	4	1	18	Sedang
4	2	1	2	2	2	2	1	3	1	22	Sedang
4	2	2	1	2	2	1	2	2	2	20	Sedang
2	1	3	3	2	1	1	3	3	2	21	Sedang
1	2	2	3	2	1	3	3	2	2	21	Sedang
4	3	4	2	3	2	0	3	4	4	29	berat
4	2	2	2	3	2	3	2	2	1	23	Sedang
2	1	3	0	0	2	0	1	0	1	10	ringan
4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	26	Sedang
4	1	1	1	3	1	1	2	1	1	16	Sedang
2	3	1	0	2	2	0	1	1	1	13	ringan
2	0	3	1	3	0	2	3	2	1	10	ringan
2	0	2	0	2	1	1	1	1	0	13	ringan
4	0	1	2	2	0	2	0	2	0	10	ringan
4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	26	Sedang
2	2	3	2	0	3	1	2	3	3	21	Sedang
3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	20	Sedang
3	1	3	2	4	2	3	3	1	2	24	Sedang
3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	24	Sedang
3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	20	Sedang
2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	23	Sedang
2	3	4	2	3	4	3	2	0	1	24	Sedang
2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	16	Sedang
3	2	2	2	3	1	3	2	2	0	20	Sedang
4	2	1	1	3	2	2	2	1	0	18	Sedang
4	2	1	1	3	2	0	1	4	2	20	Sedang
4	3	3	0	2	2	2	2	2	3	20	Sedang
4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	26	Sedang
2	1	1	2	3	1	2	2	4	2	20	Sedang
4	2	4	2	2	3	0	2	4	4	27	berat
3	4	3	3	3	4	2	0	4	4	30	berat
4	2	2	2	1	2	1	1	3	2	20	Sedang
3	1	3	1	2	3	0	1	2	3	19	Sedang
3	1	1	2	1	2	2	3	3	1	19	Sedang
3	1	0	1	2	2	2	1	4	4	19	Sedang
3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	29	berat
3	4	4	3	3	1	1	3	4	4	30	berat
4	3	4	0	4	3	3	3	3	2	29	berat
4	2	3	0	3	3	2	3	4	4	28	berat
4	3	4	0	3	3	2	2	4	3	28	berat
3	2	1	2	3	4	1	2	2	1	21	Sedang
4	2	1	0	0	3	2	0	0	1	13	ringan
4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	29	berat
2	0	3	4	2	3	0	2	2	2	20	Sedang
2	0	2	2	2	1	2	3	2	0	16	Sedang
3	4	4	2	2	4	0	1	4	3	27	berat
4	3	4	1	0	4	3	3	4	3	29	berat
4	4	4	1	2	4	1	1	4	3	28	berat
4	4	2	1	3	4	1	1	4	3	26	Sedang
3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	25	Sedang
2	1	2	1	2	3	4	3	3	3	28	berat
3	1	2	1	2	3	4	3	3	3	25	Sedang
3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	25	Sedang
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	27	berat
2	3	3	2	0	4	1	0	2	1	18	Sedang
3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	22	Sedang
2	4	2	1	2	2	0	2	2	3	20	Sedang
2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	23	Sedang
3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	29	berat
3	2	3	3	3	2	0	2	4	3	25	Sedang
3	2	3	3	3	3	0	2	4	3	26	Sedang

Lampiran VII. Lembar Penilaian Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi
1
1
1
3
3
1
3
1
1
2
1
1
1
2
1
1
1
3
1
2
1
3
3
3
1
1
2
3
1
1
3
1
2
3
1
2
2
1
2
3
1
1
2
1
1
1
1
1
3
1
3
1
1
2
1
1
2
2
2
2
2
1
1
1
2
2
2
3
3
2
2
1

Lampiran VIII. Hasil Uji Normalitas, Distribusi Frekuensi dan Uji Spearman Rank

- **Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tingkat_stres	.384	74	.000	.705	74	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
siklus_haid_nomor	.457	74	.000	.555	74	.000

a. Lilliefors Significance Correction

- **Uji Spearman**

Correlations				
			siklus_mens	tingkat_stres
Spearman's rho	siklus_mens	Correlation Coefficient	1.000	-.133
		Sig. (2-tailed)	.	.258
		N	74	74
	tingkat_stres	Correlation Coefficient	-.133	1.000
		Sig. (2-tailed)	.258	.
		N	74	74

## Lampiran IX. Lembar Kegiatan Penelitian



Lampiran X. Lembar Daftar Riwayat Hidup

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



Yuni Annasya Amali dilahirkan di Cirebon pada tanggal 01 Juni 2002. Penulis merupakan anak kedua dari 2 bersaudara, orang tua bernama Bapak Zainal dan Ibu Nani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama islam bersuku Sunda. Kini penulis beralamat di Jl. S Parman Desa Bongas Wetan

Kecamatan Sumberjaya Kabupaten Majalengka. Pendidikan formal yang telah di tempuh oleh penulis yang diawali masuk TK Wathoniyah 2008, lalu melanjutkan Sekolah Dasar di SDN 1 Arjawinangun 2014, dilanjutkan menempuh Sekolah Menengah Pertama di SMPN 1 Arjawinangun 2017, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Palimanan jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) lulus pada tahun 2020 dan melanjutkan S1 Prodi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Cirebon.

Kontak yang dapat dihubungi :

No. Hp aktif :

Email aktif : [ynasya33@gmail.com](mailto:ynasya33@gmail.com)

Cirebon, 22 Agustus 2024

Yuni Annasya Amali